



JURNAL

PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PADA SISWA DI SMK NEGERI 3 MAKASSAR

**NUR HIKMAH ZALZABILA SALAM
1644042007**

JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

2020

**PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK
MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PADA SISWA
DI SMK NEGERI 3 MAKASSAR**

Penulis : Nur Hikmah Zalzabila Salam
Pembimbing I : Dr. Sulaiman Samad, M.Si
Pembimbing II : Dr. Abdullah Pandang, M.Pd
Email Penulis : nurhikmahzalzabila@gmail.com

ABSTRAKABSTRAK

Nur Hikmah Zalzabila Salam, 2020. Penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa di SMK Negeri 3 Makassar. Skripsi. Dibimbing oleh Drs. Sulaiman Samad, M.Si dan Dr. Abdullah Pandang, M.Pd; Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self esteem* siswa di SMK Negeri 3 Makassar. Masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran *self esteem* di SMK Negeri 3 Makassar. (2) Bagaimana prosedur penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan *self esteem* siswa di SMK Negeri 3 Makassar. (3) Apakah penerapan teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan *self esteem* siswa di SMK Negeri 3 Makassar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1) Untuk mengetahui gambaran *self esteem* pada siswa di SMK Negeri 3 Makassar. (2) Untuk mengetahui gambaran prosedur penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan *self esteem* siswa di SMK Negeri 3 Makassar. (3) Untuk mengetahui keefektifan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan *self esteem* siswa di SMK Negeri 3 Makassar Pendekatan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis peneliti eksperimen dengan model *Quasi Experimental Design*. Populasi dalam penelitian ini siswa kelas X dan XI SMK Negeri 3 Makassar sebanyak 50 siswa pada tahun ajaran 2019/2020. Sampel penelitian sebanyak 16 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala *self esteem* dan observasi. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis inferensial. Jadi hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat *self esteem* siswa sebelum diberikan treatment teknik restrukturisasi kognitif berada pada kategori rendah dan setelah diberikan perlakuan berupa teknik restrukturisasi kognitif *self esteem* siswa meningkat atau berada pada kategori tinggi, (2) Pada saat pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif partisipasi siswa berada pada kategori tinggi (3) Penerapan teknik restrukturisasi kognitif signifikan dapat meningkatkan *self esteem* siswa di SMK Negeri 3 Makassar.

Kata kunci : Teknik Restrukturisasi Kognitif, *Self Esteem*

I. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan satu periode dalam hidup yang paling penting dalam hal perkembangan *self esteem* (Santrock, 2007 : 183). Menurut Branden (1992: 18) *self esteem* adalah evaluasi yang dibuat oleh individu dan dipertahankan, hal itu mengungkapkan suatu persetujuan atau ketidaksetujuan, dan mengindikasikan sejauh mana seorang individu percaya bahwa dirinya mampu, penting, sukses, dan berharga. Singkatnya, *self esteem* adalah penilaian diri tentang kelayakan yang dinyatakan di dalam sikap individu terhadap dirinya.

Self esteem pada remaja sering dikaitkan dengan pencarian identitas diri dengan berusaha mencari status sebagai seorang yang berdiri sendiri tanpa bantuan orang Tua. Pencarian identitas diri yang positif akan mengarah pada pengembangan potensi yang dimiliki remaja kearah yang lebih baik, sedangkan pencarian identitas diri yang negatif biasanya diekspresikan remaja dalam bentuk tingkah laku, seperti tawuran, penyalahgunaan obat-obatan, pacaran sampai prestasi yang menurun. Proses pembentukan identitas diri memiliki kaitan erat dengan bagaimana remaja menilai atau mengevaluasi diri karena perkembangan *self esteem* pada seorang remaja akan menentukan keberhasilan maupun kegagalannya di masa mendatang (Santrock, 2007: 184).

Self esteem pada remaja sering dikaitkan dengan pencarian identitas diri dengan berusaha mencari status sebagai seorang yang berdiri sendiri tanpa bantuan orang Tua. Pencarian identitas diri yang positif akan mengarah pada pengembangan potensi yang

pengembangan potensi yang dimiliki remaja kearah yang lebih baik, sedangkan pencarian identitas diri yang negatif biasanya diekspresikan remaja dalam bentuk tingkah laku, seperti tawuran, penyalahgunaan obat-obatan, pacaran sampai prestasi yang menurun. Proses pembentukan identitas diri memiliki kaitan erat dengan bagaimana remaja menilai atau mengevaluasi diri karena perkembangan *self esteem* pada seorang remaja akan menentukan keberhasilan maupun kegagalannya di masa mendatang (Santrock, 2007: 184).

Setiap remaja memiliki *self esteem* yang berbeda-beda yaitu *self esteem* tinggi, dan *self esteem* rendah dan hal itu bergantung bagaimana remaja tersebut menyikapi dan mengevaluasi tindakan yang dilakukannya sendiri. Remaja yang memiliki *self esteem* tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan di dunia ini. Selain itu remaja juga memiliki kepercayaan diri dapat mencapai prestasi yang dia dan orang lain harapkan. Pada gilirannya, keyakinan itu akan memotivasi remaja tersebut untuk sungguh-sungguh mencapai apa yang dicita-citakan.

Sebaliknya, seorang remaja yang memiliki *self esteem* rendah akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga. Selain itu remaja dengan *self esteem* rendah cenderung untuk tidak berani mencari tantangan-tantangan baru dalam hidupnya, lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik serta menyenangkan hal-hal yang tidak penuh dengan tuntutan, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia. Remaja

dengan *self esteem* rendah akan lebih rentan berperilaku negatif karena *self esteem* dapat mempengaruhi perilaku seseorang (Clemes, 2012: 3), sehingga di sekolah secara tidak langsung siswa akan menghadapi masalah-masalah karena perilaku negatif akibat *self esteem* rendah.

Berdasarkan *study* pendahuluan dilakukan observasi dan wawancara dengan guru BK pada hari senin tanggal 13 Januari 2020 di SMK Negeri 3 Makassar, terdapat siswa di kelas X dan XI yang mengalami perilaku *Self Esteem* rendah yang dimiliki oleh kalangan siswa. Hal tersebut mengemukakan bahwa pada usia remaja merupakan masa pencarian identitas diri dimana siswa ingin berdiri tanpa bantuan orangtua. Dimana ketika siswa mengalami kegagalan dalam pencarian jati dirinya, sehingga timbulnya persepsi atau pemikiran negatif terhadap dirinya.

Peneliti menemukan adanya *self esteem* rendah yang dialami oleh siswa ditandai dengan siswa kurang menghargai dirinya, tidak yakin akan kemampuan dirinya, berpikir tidak dihargai oleh orang lain, berpikir tidak mampu untuk menyesuaikan diri, meremehkan bakatnya dan berpikir tidak berani untuk mengemukakan pendapatnya sendiri.

Fenomena yang terjadi di atas adalah diakibatkan oleh cara berpikir yang negatif atau irasional terhadap *self esteem* rendah. Hal ini dikaitkan dengan persepsi menyimpang. Oleh karena itu penulis menerapkan *treatment* yang berkaitan dengan perubahan cara pandang suatu peristiwa dan memaknai peristiwa tersebut. Untuk mengatasi permasalahan mengenai *self esteem*, peneliti menggunakan salah satu pendekatan kognitif behaviorial yaitu Teknik Restrukturisasi Kognitif sebagai tindakan preventif (pencegahan) dalam mengatasi perilaku *self esteem*.

Dari fenomena tersebut maka dari itu penulis berharap bahwa *self esteem* rendah dapat diatasi dengan menggunakan teknik Restrukturisasi Kognitif. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti menggunakan teknik restrukturisasi kognitif bisa diterapkan atau digunakan atau tidak, dan untuk itu peneliti mengambil judul “ Penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa di SMK Negeri 3 Makasar.

II. KAJIAN PUSTAKA

1. *Self Esteem*

Self esteem merupakan penilaian yang dibuat oleh setiap individu yang mengarah pada dimensi negative dan positif (Baroon, dkk, dalam Simbolon, 2008; 10). Menurut Santrock (dalam Desnita, 2010; 165), *self esteem* adalah dimensi penilaian yang menyeluruh dari diri. *Self esteem* juga sering dibuat dengan *Self- Worth* atau *Self-Image*. Sedangkan Coopersmith (dalam Rahmawati, 2006; 4) mendefinisikan *self esteem* sebagai suatu penilaian yang dilakukan oleh individu terhadap dirinya sendiri. Penilaian tersebut mencerminkan sikap penerimaan dan penolakan serta menunjukkan seberapa jauh individu percaya bahwa dirinya mampu, penting, berhasil dan berharga. Kesadaran tentang diri sendiri dan perasaan terhadap diri sendiri tersebut akan menimbulkan suatu penilaian terhadap diri sendiri baik positif maupun negative.

Penelitian Jannah (2006) menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self esteem* tinggi selalu memandang positif atas kegagalan yang dialaminya, semakin sering gagal individu akan semakin terpacu untuk melakukan yang terbaik dalam tugas selanjutnya, pantang menyerah, fokus terhadap tujuan dan kesuksesan.

Terpuaskannya akan rasa *self esteem* pada individu akan menghasilkan sikap percaya diri, rasa berharga, rasa kuat, rasa mampu, dan perasaan berguna. Sebaliknya, frustrasi atau terhambatnya pemuasan kebutuhan akan rasa harga diri itu akan menghasilkan sikap rendah diri, rasa tak pantas, rasa lemah, rasa tak mampu, dan rasa tak berguna yang menyebabkan individu tersebut mengalami kehampaan, keraguan, dan keputusan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan hidupnya, serta memiliki penilaian yang rendah atas dirinya sendiri dalam kaitannya dengan orang lain.

Berdasarkan beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa *self esteem* adalah penilaian seseorang terhadap diri yang menunjukkan sejauh mana individu menyukai dirinya sebagai individu yang mampu, penting, dan berharga. Harga diri individu bisa menjadi positif/tinggi atau negatif/rendah, tergantung bagaimana individu tersebut menilai tentang dirinya. Penilaian individu tersebut dapat terlihat melalui sikap dan perilakunya.

2. Teknik Restrukturisasi Kognitif

Restrukturisasi kognitif merupakan terapi yang menggabungkan dua terapi, yaitu terapi kognitif dan terapi perilaku. Terapi ini dirancang untuk mengubah pola pikir negative menjadi positif sehingga perilaku maladaptive yang timbul akibat pola pikir yang salah juga akan berubah menjadi perilaku adaptif. Sehingga pada akhirnya diharapkan individu memiliki kemampuan untuk bereaksi secara adaptif pada saat menghadapi masalah atau situasi sulit dalam setiap fase kehidupan.

Restrukturisasi Kognitif adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif dan biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck, dan Dom Meichenbaum. Menurut (Ellis, 2008) restrukturisasi kognitif yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional. Restrukturisasi Kognitif melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbias (Dombeck & Wells-Moran, 2014).

Nursalim (2013) menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan negatif, dan keyakinan-keyakinan konseli yang rasional. Teknik restrukturisasi kognitif ini bertujuan untuk menyangkal distorsi kognitif atau fundamental “kesalahan berpikir” dengan tujuan menggantikan pikiran seseorang yang tidak rasional, keyakinan kontra-faktual.

Berdasarkan pengertian-pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negatif pemikiran tertentu terhadap tingkah laku dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistis, atau dapat dikatakan mengubah dari perilaku irasional menjadi perilaku rasional. Strategi restrukturisasi kognitif tidak hanya membantu konseli belajar mengenal dan menghentikan pikiran-

pikiran negatif yang dapat merusak diri, tetapi mengubah pula pemikiran konseli menjadi lebih positif dalam menyikapi sesuatu.

3. Tahapan teknik dalam konseling kelompok

Dalam pelaksanaan konseling kelompok (Prayitno, 1995 dalam Arifin, 2015:155) membagi kegiatan menjadi empat tahap, yaitu sebagai berikut :

1) Tahapan Pembukaan

Tahap ini dinamakan tahap pembentukan, yaitu anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan tujuan kegiatan konseling kelompok yang ingin dicapai. Tahap ini ditandai dengan terlibatnya anggota dalam kegiatan kelompok.

Dalam kegiatan ini posisi kelompok sangat strategis. Oleh karena itu pimpinan kelompok yang memberikan penjelasan tentang tujuan tentang diadakannya konseling kelompok yaitu menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self esteem* pada diri siswa. Konselor menumbuhkan saling mempercayai dan menerima antara anggota kelompok dan konselor menjelaskan mengenai tahapan teknik restrukturisasi kognitif.

2) Tahapan Peralihan

Tahap peralihan pada hakikatnya merupakan jembatan antara tahap pembentukan dan tahap selanjutnya, yaitu tahap kegiatan. Dengan kata lain, tahap peralihan merupakan tahap penegasan bahwa seluruh anggota telah memahami tujuan dan prosedur penyelenggaraan konseling kelompok dan siap untuk aktivitas kelompok selanjutnya.

3) Tahapan Kegiatan

Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Kegiatan kelompok pada tahap ini bergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari kegiatan konseling kelompok. Pada tahap ini, peran pimpinan kelompok hanya mendorong, menghidupkan dan mengarahkan dinamika kelompok. Pimpinan kelompok menjadi reflector dan sirkulator dari proses diskusi kelompok.

Tahapan teknik restrukturisasi kognitif:

a) Rasional: tujuan dan tinjauan singkat prosedur

Suatu rasional dapat berisikan penjelasan tentang tujuan, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif.

b) Analisis terhadap pikiran konseli

Analisis terhadap pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan perasaan ketidakpuasan atau persepsi negatif.

c) Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT)

Pada tahap ini, terjadi perpindahan fokus dari pikiran-pikiran konseli yang merusak diri atau mengalahkan diri menuju ke bentuk pikiran yang lebih konstruktif (pikiran yang tidak merusak diri).

d) Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT)

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktekkan CS (*coping statement*) alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS.

- e) Pengenalan dan latihan penguat positif

Bagian terakhir dari restrukturisasi kognitif berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara memberi penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap kegiatan yang dicapainya.

- f) Tugas rumah dan tindak lanjut

Tugas rumah ini dimaksud untuk memberi kesempatan pada konseli untuk mempraktekkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan CS dalam situasi yang sebenarnya.

- 4) Tahap Pengakhiran

Tahap ini berkenaan dengan pengakhiran kegiatan kelompok, pokok perhatian hendaknya lebih ditujukan pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu ketika menghentikan pertemuan. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai sebaiknya mendorong kelompok untuk terus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai penuh.

Ketika kelompok memasuki tahap pengakhiran, kegiatan kelompok dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang telah dipelajari pada kehidupan sehari-hari. Hal yang lebih penting lagi adalah bahwa pada akhir kegiatan para anggota kelompok telah memetik suatu hasil yang berharga dari kegiatan yang diikutinya.

Tahap ini merupakan tahap akhir dari suatu sesi kegiatan bimbingan dan konseling kelompok. Pada tahap ini, perlu disajikan kembali kesimpulan dari hasil-hasil pertemuan yang telah dilaksanakan.

III. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian Eksperimen. Menurut Sugiyono (2015:14) kuantitatif merupakan penelitian yang berlandaskan pada hubungan gejala yang bersifat sebab akibat dan terukur. Model jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi experimental design*. *Quasi experimental design* ini mempunyai kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2016). Sejalan dengan pendapat diatas, Suryabrata (2008) mengemukakan bahwa tujuan penelitian eksperimen semu (*quasi experiment design*) adalah untuk memperoleh informasi tentang hasil dari eksperimen yang sebenarnya dan tidak memungkinkan untuk mengontrol dan atau memanipulasi semua variabel luar yang berpengaruh.

2. Variabel dan Desain Penelitian

Variabel penelitian dapat dinyatakan sebagai faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang akan diteliti. Berdasarkan pengertian variabel diatas, maka penelitian ini mempunyai dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas penelitian ini adalah teknik Restrukturisasi Kognitif, sedangkan variabel terikatnya adalah meningkatkan harga diri siswa.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*Nonequivalent Control Group Design*". Di dalam design ini, penelitian menggunakan satu kelompok

eksperimen dengan kelompok pembandingan, dengan diawali dengan sebuah tes awal (pretest) yang diberikan kepada kedua kelompok, kemudian diberi perlakuan (treatment). Penelitian kemudian diakhiri dengan sebuah tes akhir (posttest) yang diberikan kepada kedua kelompok.

3. Definisi Operasional

Self Esteem

Merupakan penilaian seseorang terhadap diri yang menunjukkan sejauh mana individu menyukai dirinya sebagai individu yang mampu, penting, dan berharga. *Self esteem* individu bisa menjadi positif/tinggi atau negatif/rendah, tergantung bagaimana individu tersebut menilai tentang dirinya. Penilaian individu tersebut dapat terlihat melalui sikap dan perilakunya. Berdasarkan definisi operasional *self esteem* tersebut, maka 3 indikator siswa yang memiliki kecenderungan harga diri rendah adalah sebagai berikut: (1) individu menganggap dirinya tidak mampu untuk mengekspresikan kemampuannya, (2) individu memiliki rasa kurang percaya diri dalam lingkungan sosialnya sehingga menganggap dirinya tidak penting, dan (3) individu menganggap dirinya tidak berharga karena merasa adanya penolakan pada dirinya terhadap lingkungannya.

Teknik Restrukturisasi Kognitif

Adalah sebuah teknik konseling yang berfokus pada modifikasi kognitif konseli dengan mengubah pemikiran yang irrasional menjadi pemikiran yang rasional. Teknik dalam teknik restrukturisasi terdiri 6 yaitu rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur, analisis pikiran konseli,

pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), pindah dari pikiran-pikiran negatif ke latihan *coping thought* (CT), pengenalan dan latihan penguat positif, dan tugas rumah dan tindak lanjut.

4. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang teridentifikasi mengalami *self esteem* rendah. Dari hasil penelusuran menggunakan angket skala *self esteem*, diidentifikasi sebanyak 50 siswa yang teridentifikasi *self esteem* rendah.

2. Sampel

Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu teknik *proportional Stratified random sampling*, dimana pengambilan sampel dari jumlah populasi dilakukan dengan proposional dan berimbang terhadap kelas-kelas yang teridentifikasi memiliki *self esteem* rendah sehingga dapat menjawab permasalahan penelitian. Jumlah sampel penelitian yang diambil dari jumlah populasi sebanyak 50 siswa yang terdiri dari 5 kelas, dimana siswa pada setiap kelas diambil secara acak hingga mencukupi jumlah sampel yang telah ditetapkan.

5. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu sebagai berikut :

1. Skala *Self Esteem*

Skala *self esteem* adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Skala diberikan kepada subjek eksperimen untuk memperoleh gambaran tentang *self esteem* rendah siswa, baik sebelum (pretest) maupun sesudah (posttest) diberikan teknik restrukturisasi kognitif.

Jenis skala yang digunakan adalah skala likert, dengan pernyataan yang dilengkapi empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Masing-masing pilihan jawaban diberikan bobot penilaian mulai dari 1 hingga 4.

2. Observasi

Observasi digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai partisipasi siswa selama mengikuti konseling teknik restrukturisasi kognitif sewaktu pelaksanaan penelitian.

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Gambaran *Self Esteem*

Analisis statistic deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai *self esteem* pada siswa di SMK Negeri 3 Makassar. Tingkat *self esteem* pada siswa diperoleh melalui penyebaran skala di kelas X dan XI. Data hasil penelitian diperoleh melalui pengisian skala *self esteem*.

1. *Self Esteem* pada Kelompok Eksperimen

Tingkat *self esteem* pada kelompok eksperimen diperoleh berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 6 Juli 2020, terhadap 8 siswa di SMK Negeri 3 Makassar. Berikut ini disajikan tingkat *self esteem* pada siswa di SMK Negeri 3 Makassar, hasil *pretest* dan *posttest* yang disajikan dalam bentuk table distribusi frekuensi dan presentase.

Kelompok Eksperimen *Pretest* dan *Posttest*

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i>	Eksperimen	56,50	46-63	Rendah
<i>Posttest</i>	Eksperimen	99,25	82-99	Tinggi

sumber: Hasil *pretest* dan *posttest*

Tabel diatas menunjukkan gambaran umum tentang *self esteem* untuk kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *Posttest*. setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variable hasil *pretest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori rendah. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok eksperimen diberikan perlakuan atau penanganan berupa teknik restrukturisasi kognitif , sebanyak 6 kali pertemuan dan dilakukan kembali perhitungan rata-rata skor variable diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif menyebabkan terjadinya peningkatan *self esteem* siswa pada kelompok eksperimen sehingga hasil *posttest* menunjukkan peningkatan dari kategori rendah menjadi tinggi

2. *Self Esteem* pada Kelompok Kontrol

Jenis

Data Kelompok Mean Interval Kategori

<i>Pretest</i> Kontrol	70,25	64-81	Sedang
------------------------	-------	-------	--------

<i>Posttest</i> Kontrol	72,87	64-81	Sedang
-------------------------	-------	-------	--------

Sumber : Hasil *pretest* dan *Posttest*

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang *self esteem* untuk kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa teknik restrukturisasi kognitif melainkan diberikan layanan informasi dan dilakukan kembali perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok kontrol tetap berada dalam kategori sedang.

3. Hasil Analisis statistik *t* untuk pengujian hipotesis.

Kelompok	GainScore	t	Sig.	Ket
Penelitian				
Ekperimen	39,25			
		19,825	,000	H ₀ Ditolak
Kontrol	23,75			

Sumber: Hasil pengolahan SPSS 23.00 for Windows

Berdasarkan dari hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan aplikasi SPSS 20.00 for windows diperoleh $t = 19,825$ dan nilai sig.(2-tailed) 0,000. Adapun kesimpulannya yaitu ditolak H₀ karena sing 0,000 yang berarti lebih kecil dari α (0,05) sehingga H₀ ditolak.

Adapun dari perbandingan nilai rata-rata *gain score* pada kelompok eksperimen sebesar nilai rata-rata sebesar 39,25 dan nilai *gain score* kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata sebesar 23,75 Terjadi perubahan antara pemberian teknik restrukturisasi kognitif yang diberikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan *self esteem* pada siswa di SMK Negeri 3 Makassar.

B. PEMBAHASAN

Self Esteem merupakan salah satu faktor keberhasilan individu dalam kehidupannya, karena perkembangan *self esteem* pada seorang remaja akan menentukan keberhasilan maupun kegagalan dimasa mendatang. Sebagai penilaian terhadap *self esteem*, maka pengembangan *self esteem* menjadi bagian penting dalam pendidikan karena diharapkan mampu memproses penemuan konsep diri positif pada jiwa anak.

Untuk menghadapi permasalahan pendidikan, penting bagi siswa memiliki *self esteem* yang tinggi. Dengan memiliki *self esteem* yang tinggi, dapat mencegah siswa untuk melakukan hal-hal negatif dalam meraih prestasi belajar. *Self Esteem* yang tinggi akan membuat seseorang merasa berharga, menghormati

diri sendiri, memandang dirinya sejajar dengan orang lain dan selalu ingin maju dan berkembang. Sedangkan *Self Esteem* yang rendah membuat orang akan berhadapan dengan berbagai masalah sosial dan psikologis karena orang dengan *self esteem* rendah dianggap lebih rentan terhadap pengaruh negatif dari lingkungan sosial dan psikologis. Untuk itu, diperlukan pemberian sebuah layanan bimbingan dan konseling yang membantu siswa secara mandiri untuk mampu menrekonstruksi pikiran dan perilaku negative mereka dengan melakukan intervensi terhadap pola pikir yang negative sehingga akan menghasilkan suatu pemaknaan positif yang baru dan tingkah laku positif, sehingga siswa memiliki kemampuan untuk mengendalikan pikiran dalam situasi yang membuat *self esteem* rendah muncul.

Sejalan dengan hasil penelitian Nurjannah (2010), menyebutkan bahwa *self esteem* merupakan kebutuhan mendasar manusia yang sangat kuat yang memberikan kontribusi penting dalam dalam proses kehidupan yang sangat diperlukan untuk perkembangan yang normal dan sehat sehingga memiliki nilai untuk bertahan hidup. Temuan lain dari penelitian yang dilakukan oleh Annisa Fadhilah dalam skripsi yang berjudul Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Harga Diri Peserta Didik, dalam penelitian ini diterapkan layanan konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif yaitu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berpikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan

bermasalah, memberi label dalam kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/persepsi diri yang negative/irrasional menjadi lebih rasional/realistis. Dengan demikian jika tidak segera dilakuakn intervensi untuk membantu siswa menrekonstruksi pikiran dan perilaku negatifnya akan semakin tinggi dan mengakibatkan permasalahan serius pada cara berpikir siswa mengenai dirinya.

Hasil penelitian menunjukkan teknik restrukturisasi kognitif dapat mereduksi tingkat *self esteem* rendah yang dialami siswa. Keberhasilan ini dilihat dari meningkatnya skor *self esteem* setelah dilaksanakan *posttest*. Terlihat dari meningkatnya skor pada seluruh dimensi aspek dari gejala *self esteem* yang ditandai dengan siswa kurang mengargai diri, merasa tidak dihargai oleh orang lai, merasa tidak mampu menyesuaikan diri, meremehkan bakatnya dantidak berani mengemukakan pendapatnya.

Hasil *pretest* di SMK Negeri 3 Makassar menunjukkan banyak siswa mengalami *self esteem* rendah pada kelompok eksperimen dan kelompok control berada pada kategori tinggi. Tingginya *self esteem* rendah pada siswa ditandai dengan siswa kurang menghargai dirinya, merasa tidak dihargai oleh orang lain, merasa tidak mampu menyesuaikan diri, meremehkan bakatnya dan tidak berani mengemukakan pendapatnya sendiri.

Adapun hasil *pretest* di SMK Negeri 3 Makassar menunjukkan banyak siswa mengalami *self esteem* rendah pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori rendah. Setelah penerapan teknik restrukturisasi kognitif dilaksanakan, peneliti melakukan *posttest*. Hasil yang diperoleh pada kelompok kontrol pada pretest berada pada kategori sedang dan

hasil posttest menunjukkan berada pada kategori tetap yakni kategori sedang tidak ada perubahan pada kelompok kontrol. Sedangkan hasil yang diperoleh pada kelompok eksperimen yaitu *self esteem* konseli meningkat ke kategori tinggi. Peningkatan ini disebabkan karena teknik restrukturisasi kognitif telah mengajarkan kepada konseli untuk mengarahkan serta membangun kesadaran siswa bahwa disfungsi emosi dan sikap dipengaruhi oleh pikiran negatif (irasional). Sehingga teknik ini akan menyadarkan aspek kognitif dengan pikiran positif (rasional), membentuk emosi positif, meneguhkan keyakinan (*belief*) sehingga mampu menentukan sikap yang tepat dalam menangani masalah. Teknik ini juga dianggap mampu untuk mengidentifikasi dan membantah pikiran irasional dan maladaptif.

Dengan adanya kesadaran akan hal tersebut diharapkan terbentuknya insan-insan berkualitas yang selalu mengedepankan pikiran-pikiran positif dalam setiap langkah hidupnya dan tentu saja akan memberi pengaruh positif bagi masa depan agar mampu lebih bersyukur. Konselor profesional menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dengan konseli yang membutuhkan bantuan untuk mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran yang lebih positif.

Restrukturisasi kognitif membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berpikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional. Proses konseling yang didasarkan pada

restrukturisasi kognitif diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku. Harapan konseling kognitif perilaku yaitu munculnya restrukturisasi kognitif dari pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.. Bertambahnya jumlah responden pada kategori tinggi pada saat *posttest* dikarenakan meningkatnya jumlah responden sebelum perlakuan (*pretest*) yang umumnya berada pada kategori sangat rendah.

Hasil yang berbeda terjadi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan yaitu teknik restrukturisasi kognitif. Pada saat *pretest* tingkat *self esteem* berada pada kategori sedang yang ditandai dengan berupa pemikiran rasa tidak yakin akan kemampuan pada dirinya dan aktivitas siswa disekolah yang menarik diri dari lingkungannya. Pada saat *posttest*, tidak menunjukkan perubahan atau penurunan yang berarti, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang mengalami perubahan nilai berdasarkan hasil skala yang diberikan. Konseli tetap berada pada kategori sedang.

Analisis data peneliti pada kelompok kontrol ditemukan bahwa perubahan hasil skala ini terjadi karena beberapa faktor. Salah satunya adalah peneliti kurang menyadari pentingnya menjaga ketaatan penelitian selama dalam proses perlakuan, interaksi dan komunikasi antara anggota kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diluar waktu perlakuan membuka ruang untuk saling berbagi informasi dan pengalaman pada proses konseling dan telah mempengaruhi hasil *posttest*.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa *self esteem* pada siswa di SMK Negeri 3 Makassar pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) berada pada kategori rendah, tetapi setelah

diberikan perlakuan (*posttest*) berupa teknik restrukturisasi kognitif meningkat pada kategori tinggi. Sedangkan pada kelompok kontrol, pada saat pretest berada pada kategori sedang dan pada saat *posttest* tetap berada pada kategori tinggi.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian tentang penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self esteem* adalah sebagai berikut :

1. Tingkat *self esteem* siswa saat *pretest* pada kelompok eksperimen pada kategori rendah dan kelompok kontrol berada pada kategori sedang. Pada saat *posttest*, tingkat *self esteem* siswa kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori tinggi dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori sedang.
2. Pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui tujuh tahapan yakni rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur, analisis terhadap pikiran konseli, pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), pindah dari pikiran negatif ke *coping thought* (CT), pengenalan dan latihan penguat positif, tugas rumah dan tindak lanjut, dan evaluasi. Pada saat pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif, partisipasi siswa berada pada kategori sangat tinggi.
3. Penerapan teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan *self esteem* pada siswa di SMK Negeri 3 Makassar

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, diajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi Konselor

Konselor dapat menggunakan teknik restrukturisasi kognitif sebagai teknik layanan untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa. Teknik restrukturisasi kognitif dapat dikembangkan menjadi penelitian tindakan konseling dengan menerapkannya pada permasalahan yang berbeda.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak sekolah sebagai model bimbingan pribadi dalam menyelesaikan setiap masalah yang timbul di SMK Negeri 3 Makassar khususnya dalam meningkatkan *self esteem*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Teknik restrukturisasi kognitif dapat dikembangkan lebih lanjut dengan variabel terikat lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, L. 2012. *Meningkatkan Self Esteem Mahasiswa Stain Ponorogo Dengan Pelatihan Pengenalan Diri*, (Online), Vol.8 No.1, <https://media.neliti.com> , (diakses Tahun 2014)
- Clemes. (2012). *Bagaimana Meningkatkan Harga Diri Remaja*. Bumi Aksara: Jakarta
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Fransisco: W.H Freeman & Co.
- Corey, G.2009. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Damayanti, R. PA Nurjannah (2016) : *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di Mtsn 2 Bandar Lampung* (online), Vol.03 No.2, <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>, (diakses November 2016)
- Daradjat, Zakiyah. 1990. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Dariuszky, Goran. 2004. *Membangun Harga Diri*. Bandung. PionirJaya.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Ellis, A., dkk. 2008. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Erford, Bradley T, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua, terj. Helly Prajitno & Sri Mulyanintini, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016.
- Hasnida, Lubis. L. N. 2016. *Konseling Kelompok*. Jakarta; Kencana Prenadamedia Group
- Islah Nur. 2017. *Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Perilaku Plagiat Siswa di SMPN 1Pajukukang, Kabupaten Bantaeng*. Skripsi. Makasssar: Universitas Negeri Makassar
- Jannah,R. (2006). *Program Bimbingan dan Konseling untuk Meningkatkan Self Esteem pada siswa Underachiever Kelas VIII SMP Negeri 1 Cimahi Tahun Ajaran 2010/2011*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Khairo, A. M, Fadillah, G. F dan Triyono. 2017. *Cognitive Restructuring Sebagai Upaya Preventif Bunuh Diri Siswa Disekolah*. IAIN. Surakarta
- Kurnanto, E.M. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Lubis, L. N. 2011. *Memahami Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: Kencana Pranda Grup
- Monks, dkk. 2006. *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: UGM Press
- Nursalim, M. 2014. *Strategi dan Interverensi Konseling*.

- Jakarta: Akademia Permata
- Pandang, A. & Anas, M. 2019. *Penelitian Eksperimen dalam BimbinganKonseling*. Makassar : Universitas Negeri Makassar.
- Prayitno. 1999. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan dan konseling kelompok*. Padang;Universitas Negeri Makassar
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan dan konseling kelompok*. Padang;Universitas Negeri Makassar
- Rahmawati. (2006). *Harga diri pada remaja obesitas*. Skripsi : Universitas Sumatera Utara
- Refnadi. 2018. *Konsep Self Esteem Serta Implikasinya Pada Siswa*, (Online), Vol.4 No.1, <https://doi.org/1029210/120182133> (di akses 15 April 2018)
- Rosenberg, M. Schooler, C., & Schoenbach, C. (1989). Self-esteem and adolescent problems: Modeling reciprocal effects. *American Sociologi Review*, 54, 1004-1018
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja* (Edisi ke-II jilid satu). Jakarta: Erlangga.
- Simbolon, Sastra Harny Yunita. (2008). *Hubungan Harga Diri Dengan Asertifitas Pada Remaja*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara (USU) Medan. (Versi Elektronik). <http://respository.usu.ac.id/bitsream> (Diakses pada tanggal 07 februari 2013)
- Stuart dan Sundeen. 1991. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing* ed 4.St Louis : The CV Mosby year book
- Siregar, S. 2016. *Statistik Deskriptif untuk Penelitian*. Jakarta; PT Raja Grafindo.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan* (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D). Bandung; Alfabeta.
- . 2017. *Metode Penelitian Pendidikan* (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D). Bandung; Alfabeta.
- Suryabrata, Sumardi. 2008. *Metodologi Pendidikan*. Jakarta; Raja Grafindo Persada.
- Tambunan. (2001). *Harga Diri Remaja*. Artikel. <http://www.e-psikologi.com/artikel/individual/harga-diri-remaja>. Diakses pada 6 November 2014.
- Wibowo. Mungin. Eddy. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press.
- Wilis, S. David AS (2015) : *Harga diri (Self Esteem) terancam dan perilaku menghindar*, (online), Vol.42 No.2, <https://jurnal.ugm.ac.id> , (diakses Agustus 2015)

